

Freestyle/fristil – en disksportgren

Et freestyle-lag består av 2-3 spillere som utfører et så avansert program som mulig, i løpet av en fast tidsperiode på 4-5 minutter. Spillerne spinner disken på neglene og gjør mest og vanskeligst mulig triks; delvis koreografert til musikk, delvis improvisert.

Område

En flat gressplen på minst 35 x 35 meter. Det er viktig at man tenker på vinden her, slik at det blir mest mulig like forhold. Det er vanskelig å spille fristil i sterk vind.

Gjennomføring

Hvert par eller trippel har 3, 4 eller 5 min. (avhengig av konkurranse) til å gjennomføre sitt program på. Mellom gruppene trenger dommerne tid til å fastsette poengene.

Utstyr

- Protokoll/data (vanskelighetsgrad, utførelse og presentasjon) til å føre opp resultatene i, pinner osv.
- Stoppeklokke
- Musikkanlegg
- Utrekning på data/mobil/kalkulator